台南高工113第2學年度　第　16　週　營養午餐(團膳)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	其他	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
5/19	一	香Q白飯	洋蔥豬排	南瓜炒蛋	客家小炒	時令蔬菜	藥膳排骨湯		6.2	3	2.1	0	2.5	884
	食材	白米	豬排,洋蔥	南瓜,雞蛋	肉絲 芹菜 豆干	蔬菜	蘿蔔,豬骨丁,藥膳包							
烹調方式		蒸	滷	煮	炒	燙	煮							
5/20	二	五穀飯	花椒炒雞丁	蔬菜粉絲	肉燥麵輪	時令蔬菜	綠豆粉角湯		6.2	3	2.1	1	2.5	944
	食材	白米 五穀米	雞丁,馬鈴薯 花椒粉	蔬菜,冬粉	絞肉,麵輪	蔬菜	綠豆,QQ圓							
烹調方式		蒸	煮	炒	滷	燙	煮							
5/21	三	壽喜燒飯	香滷雞翅	壽喜燒飯料	炸地瓜薯條	時令蔬菜	味噌湯		6.2	3	2.1	0	3	906.5
	食材	白米	雞翅,滷包	洋蔥,肉片,白芝麻,柴魚片	地瓜薯條	蔬菜	味噌,青蔥,豆腐							
烹調方式		蒸	炒	滷	滷	燙	煮							
5/22	四	香Q白飯	糖醋咕咾肉丁	玉米炒蛋	海帶三絲	時蔬	芹香魚丸湯	多多	6	2.8	2	0	2.5	852.5
	食材	白米	肉丁,鳳梨丁,油豆腐,青蔥	玉米粒,三色豆,雞蛋	海帶絲,白干絲,紅蘿蔔	蔬菜	芹菜,虱目魚丸							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
5/23	五	糙米飯	宮保雞丁	奶油洋芋	蘑菇炒鮮蔬	時蔬	高麗菜龍骨湯		6.8	2	2	0	2.5	848.5
	食材	白米,糙米	雞丁,乾辣椒,青蔥	馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,奶油	蘑菇片,蔬菜	蔬菜	高麗菜,龍骨							
烹調方式		蒸	炒	炒	炒	燙	煮							

新菜色有用紅色字體標註

抗氧化劑能減少自由基，避免身體發炎、老化

一、維生素C:芭樂、番茄、柑橘、奇異果、花椰菜、菠菜和青椒

二、維生素E:堅果是重要的食物來源，例如花生、胡桃、腰果、杏仁以及糙米

三、穀胱甘肽:蘆筍、秋葵、洋蔥和葡萄柚

四、葉黃素:芥藍菜、菠菜、地瓜葉。若要同時補充玉米黃素可以吃玉米、南瓜和柳橙。

氧化是人體內的一種機制，人體會生成自由基，自由基是一種高度活性的分子，會和體內的其他分子產生反應，使細胞發炎、損傷、老化並帶來疾病。抗氧化劑能減少自由基、保護身體受到傷害。

資料來源：康健網　　卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁

台南高工113第2學年度　第　16　週　營養午餐(便當)

餐別			5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
營養午餐（便當）	特餐（A餐）	主食	*黑胡椒豬排/韓式雞排*	*花椒炒雞丁/花椒炒肉絲*	*香滷雞翅/香滷豬排*	*糖醋咕咾肉丁/烤雞排*	*宮保雞丁/古早味燉肉*
		副菜	南瓜炒蛋	蔬菜粉絲	炸地瓜薯條	玉米炒蛋	奶油洋芋
		副菜	客家小炒	肉燥麵輪	壽喜燒飯料	海帶三絲	蘑菇炒鮮蔬
		副菜	味噌蘿蔔	肉末黃瓜	三杯茄子	酸菜麵腸	沙茶海帶根
		蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
		其他				多多	
	營養分析	全穀雜糧類(份)	6	6	6	6.1	6.1
		豆魚蛋肉類(份)	3.1	3.2	3.1	3.2	3.2
		蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2.1
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3.4	3.4	3.4	3.2	3.2
		熱量(kcal)	856	863	916	864	864
	素食（B餐）	主菜	薑燒魚排	蔬菜排	照燒素排	沙茶素雞丁	麻油腰花
		副菜	南瓜炒蛋	蔬菜粉絲	冰烤地瓜*1	酸菜麵腸	奶油洋芋
		副菜	客家小炒	肉末黃瓜	毛豆干丁	海帶三絲	蘑菇炒鮮蔬
		副菜	玉米毛豆仁	芹菜豆皮	薑絲炒雙椰	玉米炒蛋	紅絲四季豆
		副菜	味噌蘿蔔	椒鹽烤洋芋	三杯茄子	彩椒鮮菇	沙茶海帶根
		蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜
		其他				多多	
		全穀雜糧類(份)	6.2	6.2	6.2	6.1	6.1
		豆魚蛋肉類(份)	3.1	3	3	3.1	3.1
		蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	2.1
		水果類(份)	0	0	0	0	0
		油脂類(份)	3	3	3	3.2	3.2
		熱量(kcal)	852	844	904	856	856

抗氧化劑能減少自由基，避免身體發炎、老化

一、維生素C:芭樂、番茄、柑橘、奇異果、花椰菜、菠菜和青椒

二、維生素E:堅果是重要的食物來源，例如花生、胡桃、腰果、杏仁以及糙米等

三、穀胱甘肽:蘆筍、秋葵、洋蔥和葡萄柚

四、葉黃素:芥藍菜、菠菜、地瓜葉。若要同時補充玉米黃素可以吃玉米、南瓜和柳橙

氧化是人體內的一種機制，人體會生成自由基，自由基是一種高度活性的分子，會和體內的其他分子產生反應，使細胞發炎、損傷、老化並帶來疾病。

抗氧化劑能減少自由基、保護身體受到傷害。

資料來源：康健網　　卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁

台南高工113第2學年度　第　17　週　營養午餐(團膳)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯品	其他	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
5/26	一	茄汁肉醬麵	黑胡椒豬排	肉醬麵料	三杯油腐	時蔬	蔬菜湯		6.3	3	2.1	0	3.5	876
	食材	白米	里肌肉片.黑胡椒粒	絞肉.番茄.洋蔥.番茄醬	油豆腐.薑片.九層塔	時蔬	高麗菜.番茄.西洋芹							
烹調方式		蒸	滷	煮	炒	燙	煮							
5/27	二	胚芽飯	咖哩雞丁	三杯米血	豆菊炒鮮蔬	時蔬	花豆甜湯		6.2	3	2	1	3	904
	食材	白米 胚芽米	雞丁.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉	米血..薑片.九層塔	豆菊 鮮蔬	時蔬	花豆							
烹調方式		蒸	煮	炒	炒	燙	煮							
5/28	三	香Q白飯	蒜味炒肉	番茄炒蛋	小魚花生炒豆干	時令蔬菜	沙茶魷魚羹湯		6.2	3.1	2.1	0	3.5	876.5
	食材	白米	肉片.豆芽菜.蒜末	番茄.雞蛋	豆干片.小魚干.油花生.辣椒.青蔥	時蔬	柴魚片.筍絲.木耳絲.紅蘿蔔絲.沙茶醬.發泡魷魚.大白菜							
烹調方式		蒸	炒	炒	烤	燙	煮							
5/29	四	海苔香鬆飯	蠔油豬排	麻婆豆腐	蔬菜炒寬粉	時蔬	榨菜肉絲湯		6.4	3.1	2	0	3	865.5
	食材	白米 海苔香鬆	素蠔油.豬排	豆腐.青蔥.紅蘿蔔.木耳絲	寬粉 鮮蔬	時蔬	榨菜絲.肉絲							
烹調方式		蒸	滷	煮	炒	燙	煮	-						
5/30	五	端午連續假期												
	食材													
烹調方式														

減重從「早」開始！營養師：9個早晨好習慣　持續燃脂

一、富含蛋白質的早餐:早餐提供的營養和熱量，攸關一整天的活動品質和減重成效。

二、喝夠水:起床先喝一杯常溫開水，有助於增加熱量消耗，延長燃脂效果。水也能抑制食慾，

三、曬太陽:陽光可幫助身體合成維生素D，讓身體容易減重，而且減少復胖機率。

四、早上量體重:一早就站上體重機，對於今天該吃哪些，就有個底，對於日大進食的分量與熱量也較有覺察力。

五、儘量自己準備午餐:美國一項調查指出，1週5天吃自己準備的午餐，比起1週只吃3次的人，過胖的機率減少近3成。

六、彈性轉換通勤方式:偶爾不開車，搭大眾運輸工具上下班，提早幾站下車，換成走路或騎車到辦公室。

七、早上運動:早上進行有氧運動的減重成效，比其他時段更為顯著，進食之後的血糖也較為穩定，並提高飯後的飽足感。

八、寫飲食日記:記錄從早到晚吃了什麼，能有效管理飲食計畫，提高減重的效率。

九、正念冥想:專注當下，穩定心念，除了排除雜念，也有助減重。

卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁

台南高工113第2學年度　第　17　週　營養午餐(便當)

餐別			5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日
			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
營養午餐（便當）	特餐（A餐）	主食	*黑胡椒豬排/香滷雞翅*	*茄汁肉片/咖哩雞丁*	*蒜味炒肉/蒜味雞排*	*蠔油豬排/蠔油雞丁*	*端午節連續假期*
		副菜	肉醬麵料	三杯米血	小魚花生炒豆干	麻婆豆腐	
		副菜	三杯油腐	豆菊炒鮮蔬	蕃茄炒蛋	蔬菜炒寬粉	
		副菜	枸杞南瓜	塔香海絨	鮮菇高麗菜	毛豆三色	
		蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
		其他					
	營養分析	全穀雜糧類(份)	6.2	6.2	6	6.1	
		豆魚蛋肉類(份)	3.2	3.3	3.1	3.2	
		蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	
		水果類(份)	0	1	0	1	
		油脂類(份)	3.5	3	3.4	3.2	
		熱量(kcal)	882	927	916	924	
	素食（B餐）	主菜	蜜汁素雞腿	芹香鴨肉	牛蒡排	麻油素腰花	
		副菜	三杯油腐	三杯米血	番茄炒蛋	毛豆三色	
		副菜	枸杞南瓜	豆豉青椒	薑絲炒雙花椰	麻婆豆腐	
		副菜	彩椒炒菇	豆菊鮮蔬	花生豆干	蔬菜炒寬粉	
		副菜	芝麻海芽	塔香海絨	魚香茄子	春日彩蔬	
		蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	時令蔬菜	
		其他					
		全穀雜糧類(份)	6.2	6.2	6.2	6.1	
		豆魚蛋肉類(份)	2.8	2.9	3	3.1	
		蔬菜類(份)	2	2	2	2.1	
		水果類(份)	0	1	0	1	
		油脂類(份)	3	3	3	3.2	
		熱量(kcal)	829	897	904	916	

減重從「早」開始！營養師：9個早晨好習慣　持續燃脂

一、富含蛋白質的早餐:早餐提供的營養和熱量，攸關一整天的活動品質和減重成效。

二、喝夠水:起床先喝一杯常溫開水，有助於增加熱量消耗，延長燃脂效果。水也能抑制食慾，減少

三、曬太陽:陽光可幫助身體合成維生素D，讓身體容易減重，而且減少復胖機率。

四、早上量體重:一早就站上體重機，對於今天該吃哪些，就有個底，對於白天進食的分量與熱量也較有覺察力。

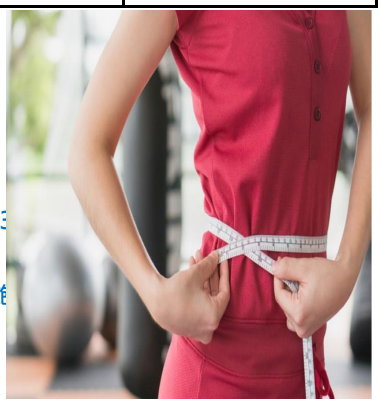
五、儘量自己準備午餐:美國一項調查指出，1週5天吃自己準備的午餐，比起1週只吃3次的人，過胖的機率減少近3

六、彈性轉換通勤方式:偶爾不開車，搭大眾運輸工具上下班，提早幾站下車，換成走路或騎車到辦公室。

七、早上運動:早上進行有氧運動的減重成效，比其他時段更為顯著，進食之後的血糖也較為穩定，並提高飯後的飽

八、寫飲食日記:記錄從早到晚吃了什麼，能有效管理飲食計畫，提高減重的效率。

九、正念冥想:專注當下，穩定心念，除了排除雜念，也有助減重。



資料來源：康健網　　卡多利亞食品股份有限公司 營養師：陳宜蓁